

BODYSHAPE

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO ISTRUZIONI PER IL COMPUTER

4719.345 Bodyshape Crosstrainer CT-12



ATTENZIONE

Leggere attentamente queste istruzioni prima di montare il trampolino o d'iniziare il primo allenamento.

Carico massimo 120 Kg



2 JAHRE GARANTIE
2 ANS DE GARANTIE
2 ANNI DI GARANZIA



M-INFOLINE
0848 84 0848
www.migros.ch

AVVERTENZE DI SICUREZZA

Si prega di leggere attentamente questo manuale prima di montare l'attrezzo o di iniziare il primo allenamento.

Per la vostra sicurezza

■ L'attrezzo deve essere utilizzato per lo scopo per il quale è stato previsto, cioè per l'allenamento di adulti.

■ Qualsiasi altro utilizzo non è permesso e può rivelarsi pericoloso.

Non si deve ritenere il produttore responsabile di danni derivati da un utilizzo non conforme.

■ Vi allenate con un attrezzo costruito secondo le più recenti scoperte nel campo della sicurezza tecnica. Si sono evitate parti pericolose o comunque sono state rese sicure.

■ Riparazioni non conformi e modifiche sostanziali (smontaggio di pezzi originali, montaggio di pezzi non conformi, ecc.) possono creare pericoli per l'utente.

■ Componenti danneggiate possono compromettere la vostra sicurezza e la durata dell'attrezzo. Sostituite perciò immediatamente le componenti danneggiate o usurate e, durante la riparazione, non utilizzate l'attrezzo.

■ Ogni 1 o 2 mesi effettuate un controllo di tutti i pezzi dell'attrezzo, in particolare delle viti e dei dadi. Questo vale soprattutto per il fissaggio del sellino e del manubrio.

■ Per garantire a lungo il livello di sicurezza di questo attrezzo, indicato dalla fabbrica, dovrete far controllare regolarmente l'attrezzo da specialisti (rivenditore specializzato) e far effettuare una revisione (una volta all'anno).

■ **Prima di iniziare l'allenamento, chiarite con il vostro medico di fiducia, se è consigliabile per voi, dal punto di vista fisico, intraprendere un allenamento con questo attrezzo. Il reperto medico dovrebbe essere la base del vostro programma di allenamento.**

Un allenamento sbagliato o esagerato può causare problemi di salute.

■ L'articolo non è adatto per persone con un peso corporeo superiore a 120 kg.

Per l'utilizzo

■ Assicuratevi che non sia iniziato l'allenamento prima dell'esecuzione e del controllo del montaggio.

■ Prima di effettuare il primo allenamento, guardatevi tutte le funzioni e le possibilità di regolazione dell'attrezzo.

■ Non è consigliabile utilizzare l'attrezzo nelle immediate vicinanze di locali umidi, a causa della possibilità di formazione di ruggine.

Fate attenzione che non capitino su parti dell'attrezzo dei liquidi (bevande, sudore, ecc.). Potrebbero causare corrosione.

■ Un lieve rumore che dovesse eventualmente verificarsi quando si mette in movimento la parte oscillante, non pregiudica il funzionamento dell'apparecchio. Rumori che si dovessero eventualmente verificare pedalando all'indietro, sono dovuti alla strutturazione tecnica e sono assolutamente insignificanti.

Indicazioni per il montaggio

■ Siete pregati di controllare che nell'imballaggio ci siano tutte le parti dell'attrezzo (lista di controllo) e se sussistono danni dovuti al trasporto.

Se ci fosse motivo di reclami, rivolgetevi al vostro rivenditore specializzato.

■ Il montaggio dell'attrezzo deve essere effettuato accuratamente e da un adulto. Fatevi eventualmente aiutare da un'altra persona abile dal punto di vista tecnico.

■ Ogni volta che si utilizzano utensili e si effettuano attività manuali sussiste sempre la possibilità di ferirsi. Procedete quindi con cautela e precisione al montaggio dell'attrezzo.

■ Assicuratevi che l'ambiente in cui agite sia privo di pericoli, per es. non lasciate utensili in giro. Deponete per es. il materiale dell'imballaggio in modo tale che non ne derivino pericoli. I sacchetti di plastica o fogli di plastica possono costituire un pericolo di soffocamento per i bambini.

■ Per la pulizia e la cura dell'attrezzo usate esclusivamente sostanze non dannose all'ambiente e comunque non aggressive o corrosive.

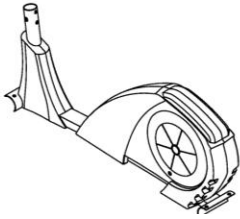
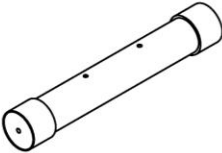
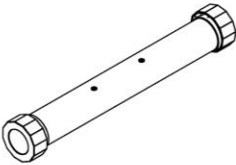



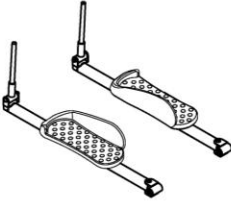


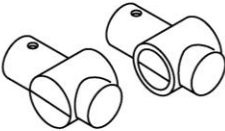

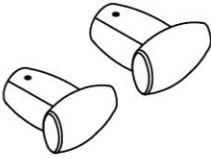

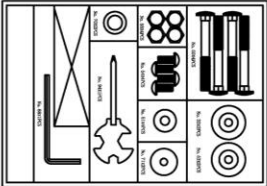
■ Si deve fare attenzione che non capitino mai liquidi all'interno dell'attrezzo o nell'elettronica dell'attrezzo. Questo vale anche per il sudore!

■ Ogni volta, prima di utilizzarlo, controllate sempre che tutti gli avvitamenti e gli incastri siano nella posizione corretta e ben fissi.


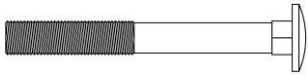


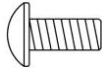




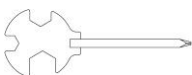
Per ragioni tecniche ci riserviamo il montaggio di fabbrica di alcune componenti (per es. i tamponi dei tubi).

■ Conservate accuratamente l'imballaggio originale dell'attrezzo, in modo da poterlo utilizzare in un secondo tempo.

MATERIALE IN DOTAZIONE

 <p>N. 1 Telaio principale</p>	 <p>N. 2 Stabilizzatore</p>	 <p>N. 3 Stabilizzatore</p>	 <p>N. 4 Montante manubrio</p>
 <p>N. 5 Presa manubrio fisso</p>	 <p>N. 6 Manubrio sinistro/destro</p>	 <p>N. 9 Braccio pedale s/d</p>	 <p>N. 11 Computer</p>
 <p>N. 26 Protezione di plastica (per montante manubrio)</p>	 <p>N. 30 Protezione di plastica (per manubrio s/d)</p>	 <p>N. 38 Protezione di plastica (per braccio pedale)</p>	 <p>N. 39 Protezione di plastica (per braccio pedale)</p>
 <p>Manuale</p>	 <p>Set di attrezzi</p>		

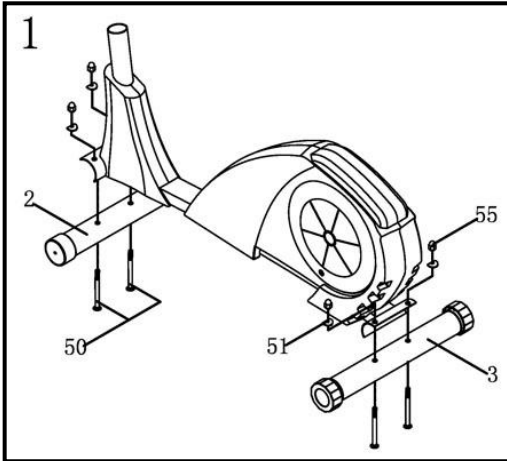
SET DI ATTREZZI E VITI

Nr.	Bezeichnung	Stück	Beschreibung	Bild
33	Ranella	2	Ø8x38 mm	
50	Vite a testa quadra	4	M10x85 mm	
51	Ranella	4	Ø 10x26x2 mm	
53	Ranella	2	Ø 8x21x2 mm	
54	Vite	4	M8x18 mm	
55	Dado	4	M10	
70	Ranella	2	Ø 16x25x0.5 mm	
71	Ranella	2	Ø 8.5x30x2 mm	
88	Chiave inbus	1	5 mm	
94	Cacciavite	1	10.14.17 mm	

MONTAGGIO DELL' CROSSTRAINER

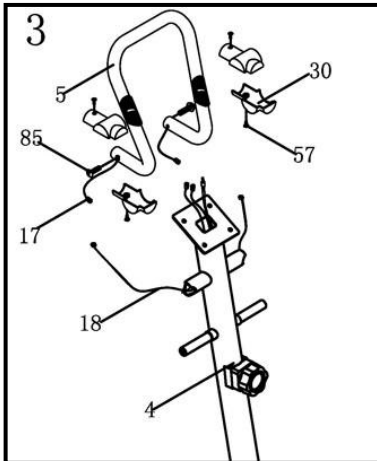
Scegliete uno spazio libero, pulito per montare il crosstrainer. Attorno all'attrezzo, dovete potervi muovere liberamente. Eviterete così di ferirvi. Tenete i bambini a distanza durante il montaggio.

FASE 1



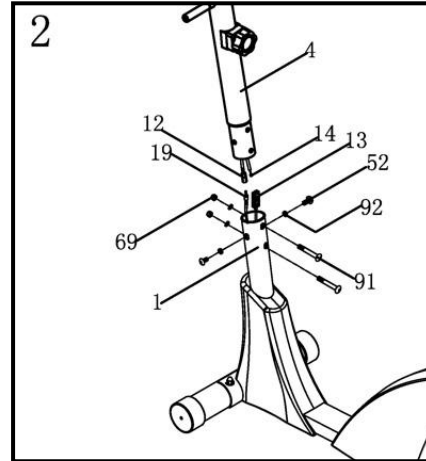
1. Fissare il piedino anteriore (2) e quello posteriore (3) al telaio principale (1) inserendo i 4 bulloni (50), le 4 rondelle (51) e i 4 dadi ciechi (55) dalla parte inferiore.

FASE 3



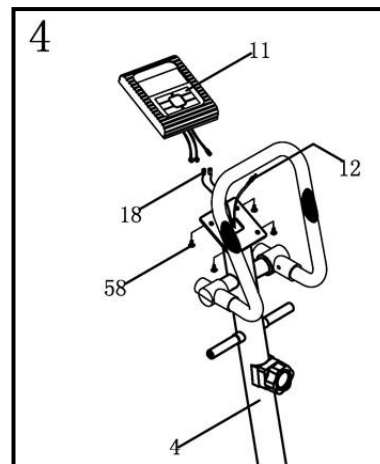
1. Collocare la barra di fissaggio (5) sugli elementi metallici (sotto il gancio del computer) e sulla barra d'appoggio (4) e fissarla saldamente con 1 bullone (85) per ogni lato.
2. Collegare il cavo superiore del sensore di rilevazione delle pulsazioni (17) al cavo del sensore inferiore (18) su entrambi i lati. Mascherare la connessione all'interno della barra di fissaggio (5).
3. Chiudere le estremità della barra di fissaggio (5) con i coperchietti in plastica (inferiori e superiori) (30) e fissarli saldamente con 1 bullone (57) (sopra e sotto).

FASE 2



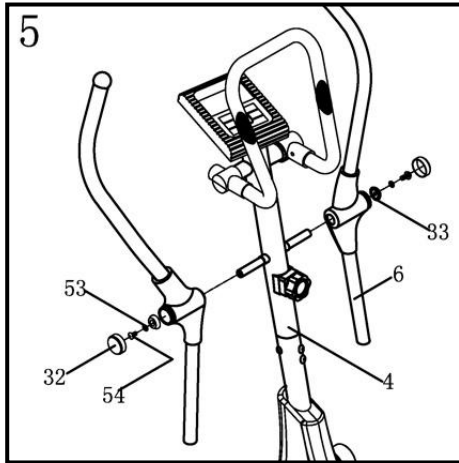
1. Svitare i 2 bulloni (52), i 2 bulloni (91), i 2 dadi (69) e le 4 rondelle (92) dalla barra d'appoggio (4).
2. Collegare con cura l'interruttore di controllo della tensione (14) al cavo di controllo della tensione (13). Connettere il cavo superiore del computer (12) al cavo inferiore del computer (19).
3. Inserire la barra d'appoggio (4) nel telaio (1) e fissarla saldamente con i 2 bulloni (52), i 2 bulloni (91), i 2 dadi (69) e le 4 rondelle (92).

FASE 4



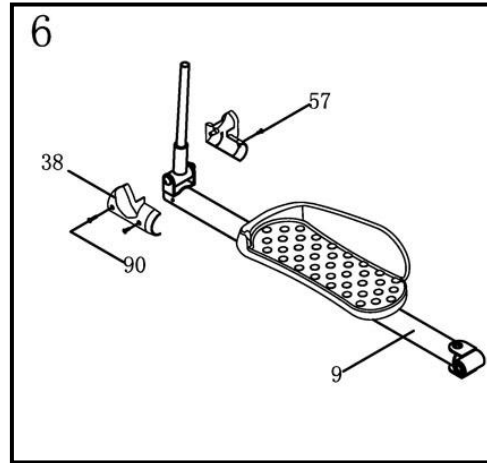
1. Collegare il cavo superiore del computer (12) alla presa posteriore del computer (11). Collegare il cavo inferiore del sensore di rilevazione delle pulsazioni (18) al cavo posteriore del computer (11).
2. Collocare il computer (11) sui ganci posti sulla parte superiore della barra d'appoggio (4) e fissarlo saldamente con 4 bulloni (58).

FASE 5



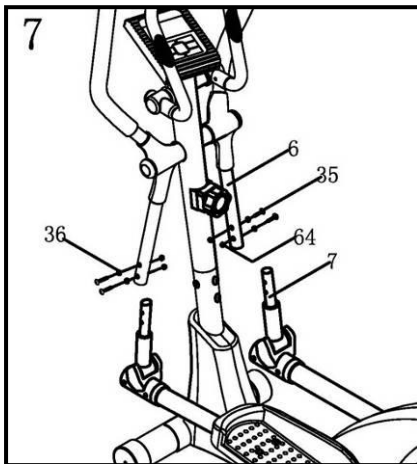
1. Fissare la barra girevole superiore destra (6) all'asse della barra d'appoggio (4) e bloccare con 1 calotta (33), 1 rondella (53), 1 bullone (54) e 1 coperchietto (32) nell'ordine.
2. Fare lo stesso con la barra girevole superiore sinistra (6).

FASE 6



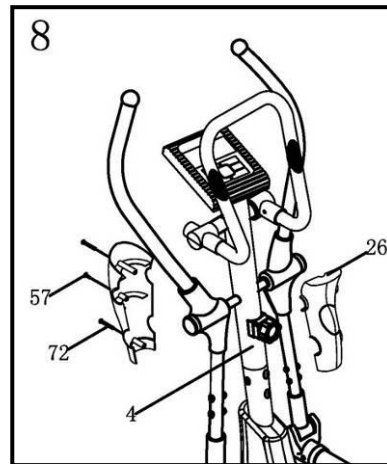
1. Applicare su ogni lato della barra della pedaliera (9) le protezioni in plastica (38) e avvitarle saldamente con 2 viti (57) e 1 bullone (90).

FASE 7



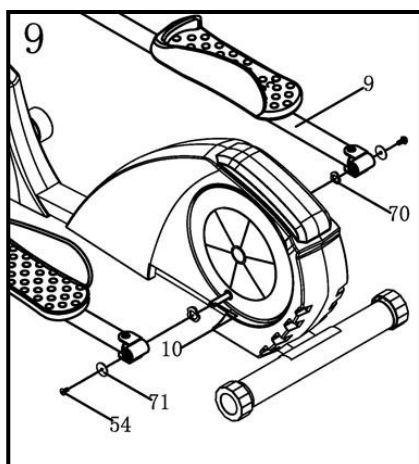
1. Inserire la barra girevole inferiore destra (7) nella barra girevole superiore (6) e fissarla saldamente con 2 bulloni (35), rondelle (36) e coperchietto (42).
2. Ripetere l'operazione con la barra girevole sinistra (6+7).

FASE 8



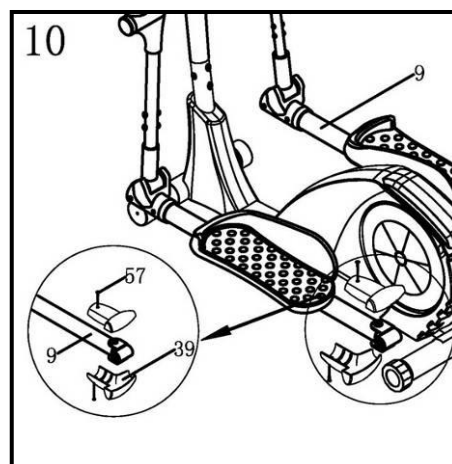
1. Applicare le protezioni in plastica (26) (anteriore e posteriore) alla barra d'appoggio (4) e avvitarle saldamente con le 2 viti (72) e 1 bullone (57).

FASE 9



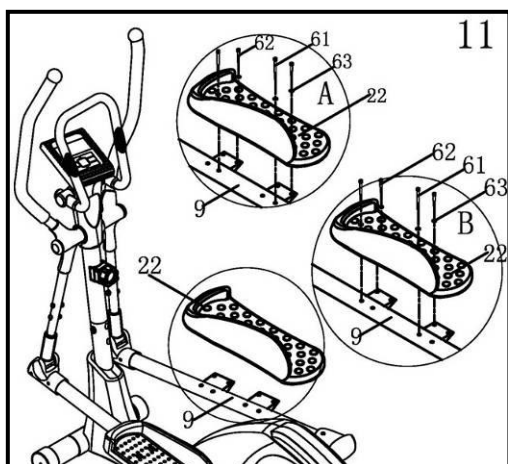
1. Accostare l'estremità della barra della pedaliera destra (9) all'asse del disco (10) sul copricatena con una rondella ondulata e fissarla saldamente con 1 bullone (54) e una rondella (71).
2. Ripetere l'operazione con l'estremità della barra della pedaliera sinistra (9).

FASE 10



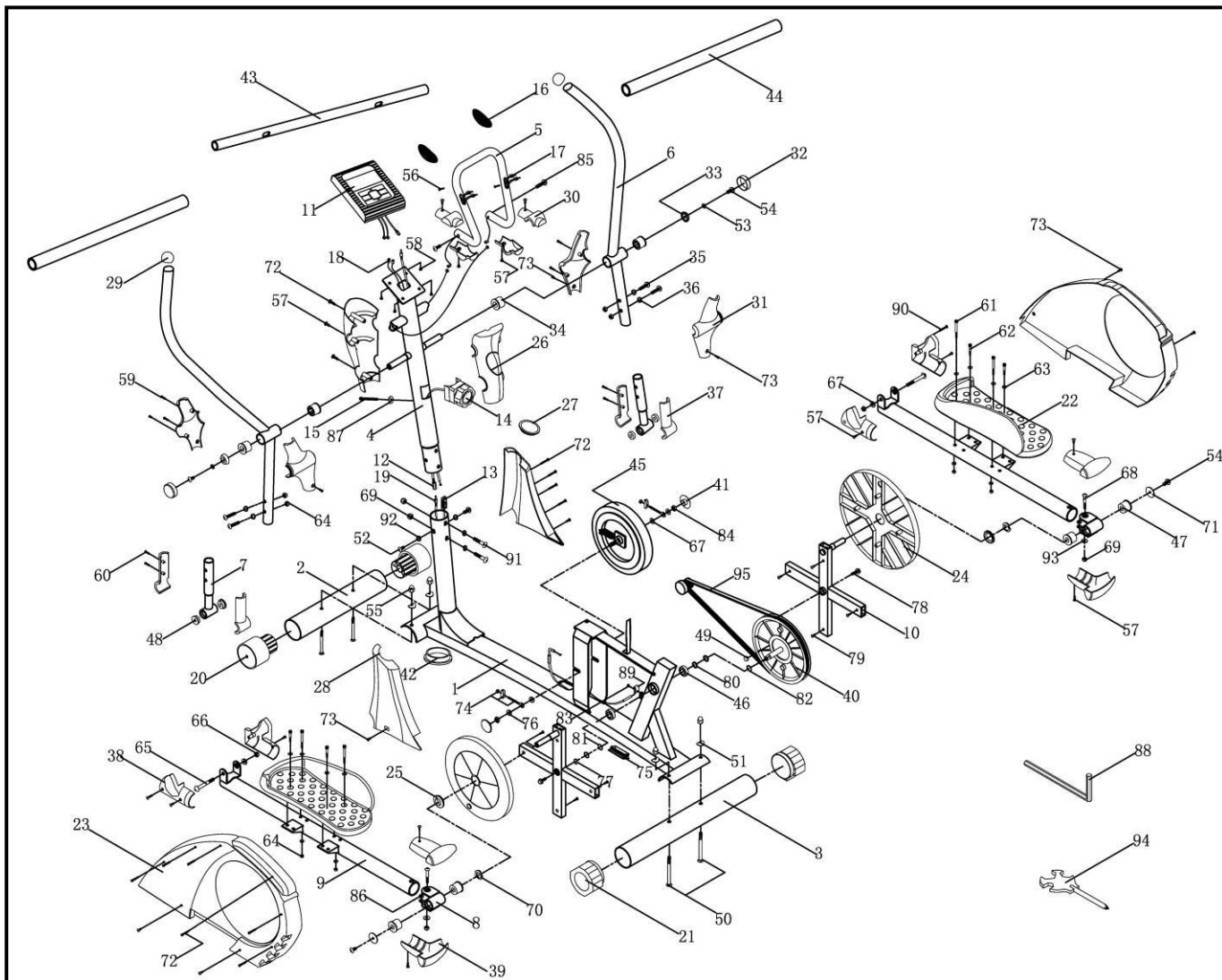
1. Applicare sull'estremità della barra della pedaliera sinistra (9) un set di protezioni in plastica (superiore e inferiore) (39) e fissarle saldamente con 1 bullone (57).
2. Ripetere l'operazione con l'estremità della barra della pedaliera destra (9).

Regolazione della posizione dei pedali



1. L'utente può regolare il pedale (22) sulla posizione A o B, in base all'altezza.
Ora l'ellittica è pronta all'uso!

DIAGRAMMA



ELENCO DEI PEZZI DI RICAMBIO

N°	Descrizione	Q.tà
1	Telaio principale	1
2	Piedino anteriore	1
3	Piedino posteriore	1
4	Barra d'appoggio	1
5	Barra di fissaggio	1
6	Barra girevole superiore (destra e sinistra)	1
7	Barra girevole inferiore (destra e sinistra)	1
8	Piastra a U (per la barra della pedaliera)	2
9	Barra della pedaliera (sinistra e destra)	1
10	Asse del disco (sinistro e destro)	1
11	Computer	1
12	Cavo del computer (superiore)	1
13	Cavo di controllo della tensione	1
14	Interruttore di controllo della tensione	1
15	Bullone (per controllo della tensione)	1
16	Sensore di rilevazione delle pulsazioni nella manopola	2
17	Cavo del sensore di rilevazione delle pulsazioni nella manopola superiore	1
18	Cavo del sensore di rilevazione delle pulsazioni nella manopola inferiore	2
19	Cavo del computer (inferiore)	1
20	Coperchio del piedino anteriore	2
21	Coperchio del piedino posteriore	2
22	Pedale (destro e sinistro)	1
23	Copricatena (destro e sinistra) (coppia)	1
24	Disco	2
25	Decorì	2
26	Coppia di protezioni in plastica (per la barra d'appoggio)	1
27	Anello (per la barra frontale)	1
28	Coppia di protezioni in plastica (per la barra frontale)	1
29	Coperchietto (per l'estremità della barra girevole superiore)	2
30	Set di di protezione in plastica (per la barra di fissaggio)	2
31	Set di protezioni in plastica (per la barra girevole)	2
32	Coperchietto di protezione (per la barra girevole)	2
33	Calotte (per la barra girevole)	2
34	Attacchi (per la barra girevole)	4
35	Bulloni (per la barra girevole)	4
36	Rondelle (per la barra girevole inferiore)	4
37	Set di protezioni in plastica (per la barra girevole inferiore)	2
38	Set di protezioni in plastica (tra la barra girevole e la barra della pedaliera)	2

N°	Descrizione	Q.tà
39	Set di protezioni in plastica (per la barra della pedaliera)	2
40	Ruota della cinghia	1
41	Chiusure (per volano)	2
42	Coperchietti (per l'estremità della barra d'appoggio)	1
43	Manopola in spugna (per la barra di fissaggio)	1
44	Manopola in spugna (per la barra di fissaggio)	2
45	Volano	1
46	Cuscinetto a sfera in acciaio (per la guarnitura)	2
47	Attacchi (per la barra della pedaliera)	4
48	Attacchi (per la barra girevole inferiore)	4
49	Magnete	1
50	Bulloni (per i piedini)	4
51	Rondelle (per i piedini)	4
52	Bulloni (per la barra d'appoggio)	2
53	Rondelle (per la barra girevole)	2
54	Bulloni (per la barra girevole e la piastra a U)	4
55	Dadi ciechi (per i piedini)	4
56	Viti (per il sensore di rilevazione delle pulsazioni nella manopola)	2
57	Bulloni (per i coperchietti in plastica #30,38,39,26 e il motore)	17
58	Bulloni (per il computer)	4
59	Viti (per le protezioni in plastica #31)	4
60	Viti (per le protezioni in plastica #37)	4
61	Bulloni (per i pedali)	4
62	Bulloni (per i pedali)	4
63	Rondelle (per i pedali)	12
64	Dadi (per i pedali e per la barra girevole inferiore)	8
65	Bulloni (per la barra della pedaliera)	2
66	Dadi (per la barra della pedaliera)	2
67	Rondelle (per la barra della pedaliera e il volano)	4
68	Bulloni (per la piastra a U)	2
69	Dadi (per la piastra a U e per la barra d'appoggio)	4
70	Rondelle ondulate (per la piastra a U)	2
71	Rondelle (per la piastra a U)	2
72	Viti (per il copricatena e le protezioni in plastica #26 & 28)	12
73	Viti (per il copricatena e le protezioni in plastica #28 & 31)	10
74	Set di regolazione della cinghia	2
75	Coperchietto (per l'estremità della barra centrale)	1
76	Rondelle (per il volano)	2
77	Rondelle (per la ruota della cinghia)	1
78	Bulloni (per l'asse del disco)	2
79	Viti (per l'asse del disco)	8

N°	Descrizione	Q.tà
80	Rondelle (per la ruota della cinghia)	2
81	Rondelle (per la ruota della cinghia)	1
82	Rondelle (per la ruota della cinghia)	1
83	Bullone (per il supporto del sensore)	1
84	Dadi (per il volano)	2
85	Bulloni (per la barra di fissaggio)	2
86	Rondelle (per la piastra a U)	4
87	Rondelle (per il controllo della tensione)	1
88	Chiave a brugola	1
89	Supporto per sensore	1
90	Viti (per protezioni in plastica #38)	2
91	Bulloni (per la barra d'appoggio)	2
92	Rondelle (per la barra d'appoggio)	4
93	Rondelle (per la piastra a U)	2
94	Cacciavite	1
95	Cinghia	1

ISTRUZIONI PER IL COMPUTER

Funzioni e caratteristiche

MODALITÀ RIPOSO

Lo schermo si mette in modalità SLEEP (schermo LCD spento) quando non vi è alcun segnale in entrata o se nessun tasto viene premuto per 4 minuti.

SCAN

In modalità d'esercizio, premere il tasto MODE finché non appare la scritta SCAN sullo schermo LCD. Lo schermo visualizza quindi le seguenti funzioni e ogni funzione rimane visualizzata per 6 secondi sullo schermo principale.

TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE-RPM-PULSE

TIME

Questa funzione indica il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento in minuti e in secondi. Il computer conta automaticamente da 0:00 a 99:59 in intervalli di un secondo. Se l'allenamento si protrae oltre la visualizzazione di 0:00, suona e si rimette a contare da 0:00.

SPEED

Indica la velocità di allenamento in KM/MILE l'ora da 0.0 a 99.9.

DISTANZA

Indica la distanza cumulativa percorsa durante ogni unità di allenamento fino a un massimo di 99.99KM/MILE.

CALORIES

Il computer calcola la quantità di calorie bruciate durante qualunque momento della sessione di allenamento.

PULSE

Il computer visualizza la frequenza cardiaca in battiti al minuto durante l'allenamento. In assenza di un segnale in entrata, lo schermo visualizza la cifra 0.

RPM

Indica la cadenza di pedalata.

TASTI

Il computer dell'ellittica è dotato di 3 tasti che permettono di utilizzare le seguenti funzioni:

Tasto SET

In modalità STOP, premere il tasto per aumentare tempo, distanza e calorie (TIME / DISTANCE / CALORIES).

Tasto RESET

In modalità STOP, premere il tasto per rimettere a zero il valore di regolazione o di esercizio.

Tasto MODE

- Premere il tasto per confermare i valori di regolazione di tempo, distanza e calorie (TIME / DISTANCE / CALORIES).

- In modalità STOP, tenere premuto il tasto per più di due secondi per far ripartire il computer.

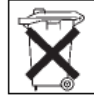
- In modalità d'esercizio, premere questo tasto per passare da una funzione all'altra nel seguente ordine:

SCAN-TIME-SPEED-DIST-CAL-RPM-PULSE.

Cambio della batteria

Una visualizzazione debole o spenta del computer richiede il cambio della batteria. Il computer è munito di due batterie. Procedete al cambio delle batterie nel modo seguente:

- Togliete il coperchio della batteria e sostituite le batterie con 2 nuove del tipo AA, 1,5 V.
- Fate attenzione nel montaggio al contrassegno nel suolo del vano batterie.
- Se dopo l'inserimento ci dovessero essere funzioni sbagliate, staccate di nuovo le batterie per poco e attaccatele di nuovo.



Importante: Le batterie usate non rientrano nelle condizioni di garanzia.

Le batterie usate non devono essere gettate nella spazzatura. Vi preghiamo di contribuire alla salvaguardia dell'ambiente e di consegnare le batterie usate ai punti pubblici di raccolta, che provvederanno al loro smaltimento o a riciclarle senza provocare danni all'ambiente.

Troverete altri prodotti Bodyshape sul sito www.sportxx.ch.